



하늘(天)을 들여다보듯 나를 살피고 물(川)처럼 유연하게 세상을 걷는 천천 어린이

## 3월 영양소식지

올바른 식습관으로

건강을 지키는

천천 어린이

식생활관 ☎ 063-353-0526

### 건강한 봄맞이, 영양 가득 봄나물

겨우 내 움츠러든 신체는 봄을 맞아 서서히 찾아오는 기후의 변화에 적응하지 못해 자칫 잘못하면 여러 질병을 앓을 수 있습니다. 몸과 마음을 산뜻하게 해 줄 봄철 영양제, 봄나물로 건강한 봄을 맞이할 준비를 해볼까요?



냉이

#### 향긋하고 독특한 향의 냉이

봄을 장식하는 대표적인 나물로 맛이 좋기로 유명합니다. 단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘곤증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B1과 비타민C가 풍부하고 뿌리 부분은 눈 건강에 좋으며 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

- \* 냉이를 이용한 요리
  - 냉이된장국, 냉이매콤무침, 냉이간장양념, 냉이비빔밥 등



쑥

#### 간 기능에 좋은 쑥

구수한 향이 일품인 쑥은 털이 보송보송해야 합니다. 쑥은 비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 한방치료에도 효과가 좋습니다. 해열과 해독, 구취작용에도 효과가 있습니다. 예로부터 한방치료에 많이 사용되어 왔습니다. 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큼니다.

- \* 쑥을 이용한 요리
  - 쑥된장국, 쑥버무리, 쑥개떡 등



봄동

#### 변비와 피부미용에 좋은 봄동

봄동은 아미노산이 풍부하여 씹을수록 고소한 맛이 납니다. 비타민 C와 칼슘이 풍부하고 찬 성질을 가지고 있어 몸에 열이 많은 사람에게 좋고, 섬유질이 풍부하여 위장의 활성화를 돕기 때문에 변비와 피부미용에 좋습니다.

- \* 봄동을 이용한 요리
  - 봄동된장국, 봄동겉절이 등



달래

#### 강장효과에 좋은 달래

강장식품으로 유명한 달래는 신경을 안정시켜 불면증에도 효과가 있습니다. 성질이 따뜻하고 매운 맛이 있어 양기를 북돋우는 데 그만이고, 비타민 C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.

- \* 달래를 이용한 요리
  - 달래김무침, 달래무침, 달래계란국, 달래간장양념 등

### 아침 식사를 꼭 먹어요!

#### 아침식사를 거르면 어떻게 될까요?

##### ◎ 피로감 상승

아침식사는 잠자는 중에 소모되는 300 ~ 500kcal를 보충해주는데 아침식사를 거르게 되면 활동에 필요한 에너지가 부족하여 피로감을 쉽게 느끼게 됩니다.

##### ◎ 영양 불균형

아침을 거르면 불규칙한 식습관으로 이어져 과식, 야식, 결식 등의 악순환과 장기적인 영양불균형을 초래합니다.

##### ◎ 비만의 원인

아침식사를 거르게 되면 우리 몸은 장시간 공복 상태가 됩니다. 전날 오후 7시에 저녁을 했다면 그 다음날 점심까지 무려 17시간 위가 비어 있게 되고 그러면 신체는 섭취열량을 지방으로 저장하게 되어 결국 체중증가와 비만으로 이어지게 됩니다.

##### ◎ 뇌 활동 둔감

공복상태가 길어짐 → 포도당 수치가 낮아짐 → 뇌신경 둔감 → 집중력 저하 → 학습효과 저하

##### ◎ 변비를 유발

아침식사 후에는 대장의 운동이 가장 활발하게 일어나 대변을 보기 좋은 때인데 아침을 거르면 대장의 리듬이 무너져 변비를 유발합니다.

#### 아침식사를 맛있게 하려면 어떻게 해야 할까요?

	
일찍 자고 일찍 일어나요	충분한 수면을 취해요
	
밤늦게 음식을 먹지 않아요	가벼운 아침운동을 해요

#### 아침식사는 이렇게 해요!

- ① 밥, 국, 반찬류로 구성된 식사를 하는 것이 가장 좋아요
- ② 비쁜 아침에는 간단하고 부담 없는 음식을 챙겨먹어요  
→ 죽류, 누룽지탕, 스프류, 주먹밥, 떡류, 샐러드류, 빵류, 과일류, 주먹밥, 생식, 선식 등등
- ③ 양은 적게, 영양소는 골고루 먹어요
- ④ 따뜻하게 해서 먹어요
- ⑤ 인스턴트 음식은 가급적 안 먹는게 좋아요





## 3월 학교 급식 식단 안내



3/3 <b>Mon</b>	3/4 <b>Tue</b>	3/5 <b>Wed</b> 수다날	3/6 <b>Thu</b>	3/7 <b>Fri</b>
<b>대체공휴일</b> 잡곡밥-15곡 떡만두국(초) 안동찜닭 오이부추무침(오송) 오징어김치전 배추김치(초) 새학기 새출발 케익 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/34.3/280.1/6.0	잡곡밥-15곡 닭고기미역국(오송) 돼지갈비찜(초) 사과치커리초무침(초) 어묵잡채(초) 배추김치(초) 사랑해 찰보리 팬케익(생) 일출하의 날 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.1/34.0/179.8/4.3	현미밥(초) 황태국(오송) 오징어채뽕조림(초) 시금치크림스파게티2(초) 배추김치(초) 오렌지(초) 케이준샐러드2(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 918.1/41.2/336.4/4.7	보리밥(초) 아욱된장국(초) 골뱅이아채무침(오송) 간장양념불고기(초) 배추김치(초) 골드파인애플(초) 상추쌈&오이고추(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.7/39.4/289.0/6.5	흑미밥 바지락부추국 두부시금치나물(오송) 감자햄볶음(초) 수제치킨까스&감귤타르타 르소스 배추김치(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.6/39.8/279.0/5.6
3/10 <b>Mon</b>	3/11 <b>Tue</b>	3/12 <b>Wed</b> 수다날	3/13 <b>Thu</b>	3/14 <b>Fri</b>
보리밥(초) 흰짬뽕국(나가사키짬뽕국) 근대나물무침(초) 로제누들떡볶이(초) 야채튀김 배추김치(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/25.8/260.3/3.3	잡곡밥-15곡 닭고기미역국(오송) 돼지갈비찜(초) 사과치커리초무침(초) 어묵잡채(초) 배추김치(초) 사랑해 찰보리 팬케익(생) 일출하의 날 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.1/34.0/179.8/4.3	행계란야채볶음밥 양지쌀국수 오징어초무침 새우튀김&고감콘고로케 배추김치(초) 굴(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.5/29.4/171.8/3.1	흑미밥 맑은대구탕 숙주김나물(오송) 부들어묵볶음 고등어양념구이(초) 배추김치(초) 바나나1/2(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/32.7/241.8/3.9	현미밥(초) 감자탕(초) 청포묵채김무침 오꼬노미야끼 배추김치(초) 청경채나물(초) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 910.9/41.2/251.8/5.9
3/17 <b>Mon</b>	3/18 <b>Tue</b>	3/19 <b>Wed</b> 수다날	3/20 <b>Thu</b>	3/21 <b>Fri</b>
보리밥(초) 맑은콩나물국(초) 구운감자샐러드(초) 깍두기 쏙갓두부무침(초) 김치스파게티(초)- 돼지고기 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.7/35.3/375.0/5.2	현미밥(초) 두부된장국(초) 시금치프리카타-햄(초) 진미채야채초무침 수제 미나리새우전 배추김치(초) 참쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 809.4/39.6/450.7/5.3	카레라이스(초) 맑은어묵국 닭강정(초) 배추김치(초) 브로콜리/초장(초) 수제 딸기우유 * 에너지/단백질/칼슘/철 993.1/46.1/383.2/4.0	잡곡밥-15곡 새우무국 오이양파무침 감자메추리알조림(초) 수제떡갈비2(초) 배추김치(초) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.5/34.7/253.8/6.5	흑미밥 닭강정(초) 가자미카레구이(초) 참나물들기름무침(초) 소시지채소볶음(초) 배추김치(초) 골드파인애플(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/41.3/299.6/4.0
3/24 <b>Mon</b>	3/25 <b>Tue</b>	3/26 <b>Wed</b> 수다날	3/27 <b>Thu</b>	3/28 <b>Fri</b>
잡곡밥-15곡 찜뽕순두부국(초) 새송이치커리초무침(초) 호박버섯볶음(초) 생선커렷1(초) 배추김치(초) 망고파인애플 플리도 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.4/36.7/340.5/5.8	바지락수제비탕 현미밥(초) 삼치양념구이(초) 동그랑땡 배추겉절이(오송) 청경채나물(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/34.9/318.9/7.1	보리밥(초) 잔치국수(초) 콩나물무침(초) 연양불고기육전&파채무침 배추김치(초) 바나나1/2(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/30.4/290.7/5.6	현미밥(초) 근대들깨된장국(초) 묵은지닭볶음탕(초) 깍두기 도토리묵무침(초) 고구마맛탕(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.1/28.0/287.2/4.4	보리밥(초) 들깨조랭이미역국(초) 시금치나물(초) 야채계란말이(초) 두부양념구이(오송) 배추김치(초) 오렌지(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.3/30.3/352.3/6.1
3/31 <b>Mon</b>	◇ 천천초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내 *쌀: 친환경 유기농쌀(도내산) *콩: 국내산 *두부콩: 국내산 *배추김치(배추,고춧가루): 국내산 *돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 *쇠고기: 국내산 한우 *축산물가공품: 국내산 *고등어, 참치, 오징어, 꽃게: 국내산 *갈치: 세네갈산 *낙지,꾸꾸미: 베트남산 *명태: 러시아산 *수산물 가공품: 국내산 (단, 명태는 러시아산, 오징어는 페루산) *다량어: 원양산 *아귀/가공품: 국내산 *양고기, 뽕장어, 납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 뽕장어, 참조기, 미꾸라지, 우렁쌈이(명게)는 사용하지 않습니다.			



◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ [표시] ★: 메뉴추천함에서 선정 → 우리학교 학생들이 급식으로 나오길 희망하는 메뉴를 학교급식 기준에 맞춰 제공합니다.

